

## **Hubungan antara *Self-Compassion* dan Stres Pengasuhan dengan *Mindful Parenting* sebagai Mediator**

Amanda Anyza Sugiarto  
Program Studi Magister Psikologi Sains

Pembimbing:  
Dr. Dra. Hartanti, M.Si.  
Dr. Mary Philia Elisabeth, S.Psi., M.Psi., Psikolog

### **ABSTRAK**

Pengasuhan anak usia dini merupakan masa yang berat dan dapat menimbulkan stres bagi ibu, terutama karena dalam konteks budaya kolektif, ibu masih bertanggung jawab penuh terhadap kesejahteraan anak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan *self-compassion* dengan stres pengasuhan ibu anak usia dini, dan fungsi *mindful parenting* sebagai mediator dari hubungan tersebut. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif menggunakan menggunakan angket terbuka dan tertutup kepada 45 orang ibu anak usia dini di Surabaya dengan teknik *incidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya *direct effect* dari *self-compassion* kepada stres pengasuhan ( $B = -0.2192$ ,  $p = 0.065$ ) dan *indirect effect* yang signifikan dari hubungan kedua variabel melalui *mindful parenting* sebagai mediator ( $B = -0.2085$ ,  $p = 0.020$ ). Temuan lain dari penelitian ini adalah adanya stres pengasuhan yang lebih tinggi dan *self-compassion* yang lebih rendah pada ibu rumah tangga dibandingkan dengan ibu bekerja. Perbedaan ini dapat dilihat dari sisi dukungan sosial, sumber kepuasan hidup, dan peran di dalam rumah tangga. Ibu bekerja mendapatkan dukungan pengasuhan, mempunyai berbagai peran selain ibu rumah tangga dan mendapatkan kepuasan hidup dari berbagai sumber selain keberhasilan di dalam mengurus rumah tangga dan mengasuh anak, seperti ekonomi, pekerjaan, dan pencapaian diri. Adanya dukungan sosial dan berbagai peran yang memberikan kepuasan hidup membuat ibu bekerja lebih mudah menerapkan *self-compassion* yang pada akhirnya mengurangi stres pengasuhan. Implikasi dari penelitian ini *self-compassion* dan *mindful parenting* merupakan variabel yang dapat dikembangkan sebagai faktor protektif untuk membantu ibu anak usia dini menurunkan stres pengasuhan. Selain itu, ibu rumah tangga perlu memiliki variasi kegiatan maupun komunitas yang bisa memberikan kepuasan hidup dan memberdayakan diri sehingga tidak terjebak pada kejenuhan mengurus rumah tangga dan tidak mengidentifikasikan nilai dirinya pada keberhasilan anak dan kecakapan mengurus rumah tangga sehingga kegagalan pada peran tersebut menimbulkan stres yang tinggi bagi ibu.

Kata kunci: stres, pengasuhan, ibu, anak usia dini

# **The Role of Mother's Self-Compassion on Parenting Stress: Exploring the Role of Mindful Parenting as Mediator**

Amanda Anyza Sugiarto  
Master of Psychology

Contributors:

Dr. Dra. Hartanti, M.Si.

Dr. Mary Philia Elisabeth, S.Psi., M.Psi., Psikolog

## **ABSTRACT**

Parenting infants and children in early childhood age is a challenging period for mothers, and as the consequence, resulting in parenting stress. In collective culture, mothers are still responsible as primary caregiver who are responsible of children's wellbeing. This research aims to explore the role of mother's self-compassion on parenting stress, with mindful parenting as the mediating variable. A sample of 45 mothers who live in Surabaya participated in this quantitative study, collected with incidental sampling technique. The result revealed that there is direct effect of self-compassion on parenting stress ( $B = -0.2192$ ,  $p = 0.065$ ) as well as indirect effect through mindful parenting as mediator ( $B = -0.2085$ ,  $p = 0.020$ ). Another finding from this research is stress level in stay-at-home mother group is higher compared to working mothers and self-compassion level is higher in working mother group. The reasons for this difference are discussed from the perspective of social support received, source of life satisfaction, and the mothers' role. Working mothers receive more support in caregiving, identifying themselves with multiple roles, and have more sources for life satisfaction coming from economical side, job, and personal achievement. Thus, working mothers are better in practising self-compassion due to these reasons which then reduces parenting stress. Implication of this research is practicing both self-compassion and mindful parenting as protective factors could effectively reduce parenting stress in mothers. Stay-at-home mothers are encouraged to have activities and communities in which they can gain life satisfaction and empower themselves in various areas of to avoid parenting burnout coming from caregiving and domestic responsibilities. This sense of competence and satisfaction will prevent high level of parenting stress when experiencing failures because mothers do not identify their values only based on child success and their ability to handle domestic responsibilities.

Keywords: parenting stress, mothers, early childhood, infants